



## ***Age Well, Be Well : Merajut Kasih di Masa Senja***

<sup>1</sup>Alya Naila Alkaneza, <sup>2</sup>Puti Kiani, <sup>3</sup>Adam Malik, <sup>4</sup>Yuditia Prameswari

<sup>1</sup>Universitas Batam

Corresponding author: Alya Naila Alkaneza<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai pentingnya *kesehatan mental* di usia lanjut. Lansia sering mengalami berbagai tantangan seperti penurunan fisik, kehilangan pasangan, serta perubahan peran sosial yang dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mereka. Melalui pendekatan edukatif, interaktif, dan reflektif, kegiatan ini dilaksanakan di Graha Lansia Aini dengan metode penyampaian materi, diskusi tanya jawab, serta aktivitas pembuatan gelang sebagai sarana stimulasi kognitif dan emosional. Hasil pelaksanaan menunjukkan respons positif dari peserta, yang tampak antusias dan terbuka dalam membagikan pengalaman pribadi serta menunjukkan minat tinggi terhadap isu kesehatan mental. Aktivitas kreatif juga berhasil meningkatkan rasa percaya diri dan mempererat interaksi sosial antar lansia. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan yang ramah, komunikatif, dan partisipatif dapat membantu lansia merasa lebih dihargai dan didukung secara mental maupun emosional. Ke depan, program serupa perlu dilakukan secara rutin dengan dukungan lingkungan dan metode penyampaian yang disesuaikan agar dampaknya lebih berkelanjutan.

**Kata Kunci:** kesehatan mental lansia, edukasi psikologis, stimulasi kognitif, aktivitas reflektif, interaksi sosial

### **ABSTRACT**

*This community service activity aims to raise awareness and understanding among the elderly about the importance of mental health in later life. The elderly often face various challenges such as physical decline, loss of a spouse, and changes in social roles, which can negatively impact their psychological condition. Through an educational, interactive, and reflective approach, this activity was conducted at Graha Lansia Aini using methods such as material presentation, Q&A discussions, and bracelet-making activities as tools for cognitive and emotional stimulation. The implementation results showed positive responses from participants, who were enthusiastic and open in sharing personal experiences and demonstrated a high interest in mental health issues. Creative activities also successfully enhanced self-confidence and strengthened social interactions among the elderly. This activity proves that a friendly, communicative, and participatory approach can help the elderly feel more valued and supported both mentally and emotionally. Going forward, similar programs should be conducted regularly with environmental support and adapted delivery methods for a more sustainable impact.*

**Keywords:** mental health in the elderly, psychological education, cognitive stimulation, reflective activities, social interaction

## **1. PENDAHULUAN**

Dalam fase kehidupan, setiap manusia pasti akan mengalami proses penuaan. Proses ini adalah bagian alami dari perkembangan manusia yang bersifat universal, kumulatif, dan berlangsung secara bertahap. Penuaan bukan hanya sekadar perubahan fisik semata, tetapi juga mencakup perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menyeluruh (Sanrock, 2012). Penuaan adalah suatu proses yang ditandai dengan kemunduran secara bertahap dalam kapasitas fungsional organisme, yang dapat memengaruhi daya tahan tubuh, kemampuan berpikir, serta fungsi sosial individu (Birren dan Cunningham, 1985).

Seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami berbagai perubahan yang signifikan. Secara fisik, lansia mengalami penurunan fungsi sistem tubuh seperti sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, dan sensorik. Secara psikologis, muncul risiko gangguan mood, kecemasan, bahkan depresi. Secara sosial dan ekonomi, lansia sering mengalami pengurangan peran sosial, kehilangan pasangan, hingga menurunnya pendapatan. Hal-hal ini seringkali menyebabkan ketergantungan lansia terhadap orang lain, seperti anak-

anak atau anggota keluarga lainnya. Usia lanjut merupakan periode dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh penurunan fisik dan mental, yang dapat menghambat penyesuaian diri terhadap perubahan dalam lingkungan sosialnya (Hurlock, 1999).

Frankl (1963), seorang psikolog eksistensial, menyatakan bahwa menemukan makna dalam kehidupan adalah kunci untuk tetap bertahan secara mental dalam situasi sulit, termasuk pada masa tua. Banyak lansia yang mengandalkan spiritualitas atau agama sebagai sumber ketenangan dan makna hidup. Penelitian oleh Koenig et al. (2001) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan berkaitan erat dengan tingkat stres yang lebih rendah, serta meningkatnya perasaan damai dan harapan pada lansia. *World Health Organization* (WHO, 2021) menegaskan bahwa individu lanjut usia lebih rentan terhadap berbagai kondisi negatif, seperti kesepian, isolasi sosial, kehilangan tujuan hidup, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan. Penurunan fungsi tubuh yang bersifat progresif juga berdampak besar terhadap kesehatan mental mereka. WHO memperkirakan bahwa lebih dari 20% lansia di dunia mengalami gangguan mental atau neurologis, dengan depresi dan demensia sebagai dua gangguan yang paling umum.

Lebih jauh, Carlos Augusto de Mendonça Lima dan Gabriel Ivbijaro dalam buku *Mental Health and Wellbeing of Older People: Opportunities and Challenges* (2013) menjelaskan bahwa gangguan mental pada lansia memiliki dampak yang luas terhadap kehidupan mereka. Gangguan tersebut dapat menghambat kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas dasar kehidupan sehari-hari, seperti makan, mandi, berpakaian, dan mobilitas. Akibatnya, tingkat kemandirian dan kualitas hidup mereka pun menurun secara signifikan. Kondisi ini dapat memperburuk rasa ketergantungan, memperbesar risiko isolasi sosial, serta mengurangi rasa harga diri. Menjaga kesehatan di usia lanjut merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Gaya hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik, nutrisi yang seimbang, jam tidur yang cukup, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin sangat berperan dalam menjaga kebugaran tubuh dan fungsi kognitif lansia. Keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis menjadi kunci agar lansia tetap bisa menikmati hidup secara optimal (Papalia, Olds, dan Feldman 2008).

Peran keluarga menjadi pilar utama dalam mendukung kesejahteraan lansia. Dukungan sosial dari keluarga dapat menjadi pelindung alami terhadap stres dan depresi pada lansia Knight dan Satre (1999). Keluarga dapat membantu melalui interaksi yang positif, memastikan konsumsi makanan bergizi, dan mendorong lansia untuk tetap aktif secara sosial maupun intelektual. Pemeriksaan kesehatan secara berkala, baik fisik maupun mental, merupakan langkah pencegahan penting yang harus dilakukan secara konsisten. Di samping itu, aktivitas yang menstimulasi fungsi otak seperti permainan kognitif, kegiatan kreatif, serta aktivitas sosial dapat memberikan manfaat besar dalam menjaga kesehatan mental lansia. Stimulasi kognitif yang dilakukan secara teratur mampu mengurangi gejala gangguan psikologis ringan, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, serta memperkuat rasa percaya diri pada lansia Stuart dan Sundeen (2005). Aktivitas semacam ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana rehabilitatif bagi lansia yang mengalami gangguan ringan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kami mengadakan kegiatan edukasi mengenai kesehatan mental bagi lansia. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan wawasan kepada para lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di usia lanjut. Kegiatan ini mencakup sesi edukatif, diskusi interaktif, dan aktivitas reflektif yang dirancang untuk mendorong kreativitas dan keterampilan motorik. Salah satu aktivitas utama dalam kegiatan ini adalah membuat gelang secara berkelompok. Kegiatan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai latihan kognitif dan emosional yang dapat merangsang kerja otak, memperkuat kerja sama sosial, serta meningkatkan kepercayaan diri para lanjut usia. Kegiatan ini juga dirancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama keluarga, akan pentingnya peran mereka dalam mendukung kesehatan mental lansia. Edukasi yang diberikan menekankan pentingnya pendekatan holistik terhadap perawatan lansia, yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Rencana pemecahan masalah ini berfokus pada tiga pendekatan utama: edukasi, interaksi sosial, dan stimulasi kognitif, agar para lansia dapat merasakan manfaat secara menyeluruh baik secara fisik, mental, maupun emosional. Dengan pendekatan ini, diharapkan para lansia dapat menjalani masa lanjut usia yang sehat, bahagia, produktif, dan berdaya guna.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan sosialisasi interaktif dan aktivitas reflektif yang menyenangkan. Kegiatan ini dirancang khusus untuk menjangkau lansia sebagai peserta utama, dengan memperhatikan kebutuhan, kemampuan kognitif, dan suasana hati mereka. Pelaksanaan dilakukan secara bertahap, mulai dari pembukaan, penyampaian materi, diskusi, hingga kegiatan refleksi dan penutupan.

### **2.1 Pelaksanaan Sosialisasi Kesehatan Mental**

#### **a. Pembukaan Kegiatan**

Kegiatan promosi kesehatan mental ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Oktober 2024 pukul 09.30 WIB di Graha Lansia Aini. Kegiatan dibuka dengan perkenalan dari seluruh anggota tim mahasiswa psikologi kepada peserta lansia, pengurus Graha Lansia Aini, serta pelaksana kegiatan kajian rutin, yaitu Ustadzah Yarni. Tim menyampaikan tujuan utama dari kegiatan, yaitu memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa lanjut usia, serta menciptakan suasana penyampaian materi yang santai, komunikatif, dan mudah dipahami.

1. Dalam pembukaan, dijelaskan bahwa kegiatan ini mendorong komunikasi dua arah. Peserta didorong untuk aktif bertanya dan berbagi pengalaman mereka selama sesi berlangsung agar tercipta hubungan yang lebih akrab antara tim dan peserta.
2. Tim juga membangun suasana inklusif dan ramah, agar para lansia merasa nyaman dan percaya diri untuk menyampaikan perasaan atau pertanyaan pribadi yang mungkin selama ini jarang tersalurkan.

#### **b. Penyampaian Materi**

Materi disampaikan oleh tim mahasiswa secara bergilir, dengan memperhatikan bahasa yang sederhana, alur penjelasan yang logis, serta relevansi terhadap kehidupan lansia sehari-hari. Penyampaian disesuaikan dengan kemampuan daya tangkap peserta agar mereka merasa terlibat dan memahami dengan baik.

1. Sub materi pertama menjelaskan pengertian kesehatan mental dan mengapa penting untuk tetap menjaga kesehatan psikologis, terutama saat memasuki masa pensiun dan usia senja.
2. Sub materi kedua membahas pentingnya memiliki pandangan positif dalam menghadapi perubahan di masa tua, seperti kehilangan peran sosial, menurunnya kondisi fisik, hingga perasaan kesepian.
3. Sub materi ketiga memuat penjelasan mengenai beberapa bentuk gangguan mental yang sering dialami lansia, seperti depresi ringan, cemas berlebih, atau perubahan suasana hati yang dianggap wajar oleh lingkungan sekitar. Penjelasan ini bertujuan untuk membedakan mana kondisi yang masih normal dan mana yang perlu perhatian lebih lanjut.
4. Tim juga menyampaikan perilaku-perilaku negatif yang umum muncul, seperti mudah tersinggung, menarik diri, atau perasaan tidak berguna, serta memberikan pemahaman bahwa kondisi ini perlu dikelola dan tidak semestinya dimaklumi begitu saja oleh lingkungan sekitar.
5. Pada akhir sesi, peserta diberikan beberapa tips praktis untuk tetap merasa bahagia dan produktif, seperti menjaga rutinitas, menjalin komunikasi sosial, melakukan aktivitas menyenangkan, serta tetap aktif dalam kegiatan spiritual.

### **2.2 Diskusi Interaktif**

#### **a. Sesi Tanya Jawab**

Setelah penyampaian materi, peserta diberi ruang untuk bertanya, mengungkapkan pengalaman pribadi, atau menyampaikan keresahan terkait kesehatan mental mereka. Suasana yang terbangun sangat akrab dan terbuka, membuat para lansia merasa nyaman untuk berbagi.

1. Pertanyaan yang muncul beragam, mulai dari gejala-gejala yang mereka alami, perubahan emosi, hingga perasaan kesepian dan kehilangan makna hidup. Tim menjawab setiap pertanyaan secara empatik dan memberikan pandangan yang menenangkan serta solutif.
2. Diskusi ini memperlihatkan antusiasme tinggi dari para peserta. Mereka aktif menyampaikan kondisi psikologis yang selama ini tidak banyak mereka bicarakan, dan merespons dengan baik tanggapan dari tim mahasiswa. Interaksi berlangsung dinamis hingga seluruh pertanyaan peserta terjawab.

### **2.3 Kegiatan Refleksi Kreatif**

#### **a. Pembuatan Gelang Manik-Manik**

Setelah sesi diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan aktivitas refleksi yang bertujuan untuk memberikan pengalaman positif dan menyenangkan. Para peserta lansia diajak untuk membuat gelang dari manik-manik sebagai bentuk kreativitas dan sarana relaksasi.

1. Dalam sesi ini, peserta diberikan kebebasan memilih warna dan bentuk manik-manik sesuai keinginan mereka. Tim membantu jika ada peserta yang kesulitan, namun secara umum lansia terlihat antusias dan bersemangat mengikuti kegiatan.
2. Selain melatih koordinasi motorik halus dan konsentrasi, kegiatan ini juga menjadi momen kebersamaan yang memperlerat hubungan antar peserta dan tim. Suasana menjadi lebih cair dan penuh canda tawa, sehingga memperkuat efek positif dari kegiatan sebelumnya.

### **2.4 Penutupan**

#### **a. Sesi Akhir dan Dokumentasi**

Kegiatan ditutup dengan penyampaian pesan dan harapan dari tim mahasiswa kepada peserta. Tim mengungkapkan rasa terima kasih atas partisipasi dan keterbukaan para lansia selama kegiatan berlangsung.

1. Tim berharap agar materi yang telah disampaikan dapat menjadi bekal yang berguna untuk para peserta dalam menjalani masa tua dengan lebih tenang dan bahagia.
2. Sebagai bentuk kenang-kenangan, kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama seluruh peserta dan pengurus Graha Lansia Aini. Dokumentasi ini menjadi simbol keberhasilan pelaksanaan kegiatan dan kehangatan yang tercipta selama proses berlangsung.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Sesi Diskusi**

Kegiatan diskusi bersama para lansia memberikan kesan yang begitu mendalam. Antusiasme mereka sangat terlihat mulai dari sejak awal sesi mereka aktif bertanya, bercerita, dan menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap isu kesehatan mental. Salah satu momen yang paling menyentuh adalah ketika seorang peserta membagikan pengalaman traumatis di masa lalunya, yakni terlibat dalam kecelakaan yang hingga kini masih meninggalkan perasaan bersalah dan gangguan emosional. Kisah ini membuka ruang diskusi yang lebih luas tentang trauma dan bagaimana hal tersebut bisa membekas seumur hidup, terutama jika tidak diproses atau dibicarakan.

Trauma yang dialami para lansia beragam bentuknya. Beberapa di antaranya berkaitan dengan kehilangan pasangan hidup atau anggota keluarga dekat, yang memunculkan kesedihan mendalam dan rasa kesepian yang berkepanjangan. Ada juga yang membawa luka dari masa lalu akibat kekerasan fisik maupun emosional, konflik keluarga yang tidak terselesaikan, hingga dampak dari peristiwa besar seperti bencana alam. Tak sedikit yang merasa kesulitan beradaptasi dengan perubahan besar dalam hidup, seperti masa pensiun atau pindah lingkungan, yang ikut memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Satu tema yang sangat menonjol dalam diskusi adalah kesepian. Banyak lansia mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih bahagia ketika bersama teman-teman, namun kembali merasakan kesepian saat pulang ke rumah. Hal ini menjadi pemicu penting bagi tim pelaksana bahwa kebutuhan akan koneksi emosional dan pemahaman terhadap kesehatan mental lansia masih sangat besar. Di sisi lain, hal ini juga menunjukkan adanya keinginan yang kuat dari para peserta untuk lebih memahami dan mengelola kondisi mental mereka.

### 3.2 Kegiatan Reflektif

Sebagai pelengkap sesi diskusi, kegiatan reflektif berupa pembuatan gelang manik-manik diadakan untuk memberikan suasana yang lebih santai dan menyenangkan. Aktivitas ini tidak hanya melatih keterampilan motorik halus dan menyalurkan kreativitas, tetapi juga menjadi sarana efektif untuk membangun interaksi sosial. Para lansia tampak menikmati prosesnya, saling membantu, dan menunjukkan kebanggaan terhadap hasil karya mereka. Aktivitas ini membuat mereka merasa lebih produktif, dihargai, dan terhubung secara emosional hal-hal sederhana yang ternyata sangat berarti bagi kesejahteraan mereka. Meski demikian, beberapa tantangan juga muncul, terutama pada peserta dengan keterbatasan fisik atau penglihatan. Pendampingan ekstra menjadi penting agar mereka tetap bisa terlibat secara aktif dan merasa nyaman selama kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dengan sangat baik. Para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap kesehatan mental, lebih terbuka dalam berdiskusi, serta tampak lebih bahagia setelah sesi selesai. Dokumentasi kegiatan pun memperlihatkan suasana hangat, penuh interaksi positif, dan kebersamaan yang kuat antar peserta.



Gambar 1. Sesi Diskusi Interaktif bersama ibu-ibu lansia dalam penyampaian materi psikoedukasi



Gambar 2. Gambar 1. Sesi Diskusi Interaktif bersama ibu-ibu lansia dalam penyampaian materi psikoedukasi



Gambar 3. Sesi kegiatan reflektif, membuat gelang manik secara duduk berkelompok



Gambar 4. Hasil kerajinan gelang manik-manik karya ibu-ibu lansia

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi kesehatan mental bagi lansia di Graha Lansia Aini memberikan hasil yang sangat positif dan berdampak nyata bagi para peserta. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, yang selama ini sering terabaikan dibandingkan kesehatan fisik. Selama kegiatan berlangsung, para lansia menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari keterlibatan aktif mereka dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Mereka dengan terbuka membagikan pengalaman pribadi, termasuk trauma masa lalu dan perasaan kesepian yang sering dirasakan, menunjukkan bahwa kegiatan ini menjadi wadah yang aman dan nyaman bagi mereka untuk mengekspresikan diri. Selain aspek edukatif, kegiatan ini juga memberikan pengalaman emosional dan sosial yang menyenangkan melalui sesi reflektif pembuatan gelang. Aktivitas ini tidak hanya melatih keterampilan motorik halus, tetapi juga mempererat interaksi sosial antar peserta dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Suasana hangat dan penuh keakraban yang tercipta selama kegiatan mencerminkan keberhasilan pendekatan yang digunakan tim pelaksana. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, lansia dapat didukung untuk hidup lebih sehat secara mental, merasa lebih dihargai, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Kegiatan ini menjadi bukti bahwa edukasi, dukungan

emosional, dan stimulasi kognitif yang dilakukan secara terpadu dapat memberikan perubahan positif yang signifikan bagi kesejahteraan lansia.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, beberapa saran dapat diajukan untuk penyempurnaan kegiatan pengabdian masyarakat serupa di masa mendatang. Pertama, kegiatan edukasi kesehatan mental bagi lansia sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar dampaknya lebih konsisten dan mendalam. Lansia memerlukan pengulangan informasi dan pendekatan yang sabar, sehingga keberlangsungan program sangat penting. Kedua, pemilihan lokasi dan fasilitas kegiatan perlu lebih diperhatikan, seperti memastikan ruang kegiatan cukup luas, bersih, nyaman, serta memiliki pencahayaan dan ventilasi yang memadai. Hal ini penting untuk menunjang kenyamanan fisik peserta, mengingat banyak lansia memiliki keterbatasan mobilitas. Ketiga, peran pengurus tempat tinggal lansia atau komunitas sangat penting sebagai mitra dalam mendukung pelaksanaan kegiatan. Dukungan mereka dalam hal jadwal, promosi kegiatan, dan pendampingan sangat membantu kelancaran acara dan partisipasi peserta. Keempat, metode penyampaian materi perlu terus disesuaikan dengan karakteristik peserta lansia, dengan penggunaan bahasa yang sederhana, contoh yang relevan, dan aktivitas yang melibatkan partisipasi aktif. Tim pelaksana juga disarankan untuk menambahkan sesi evaluasi ringan setelah kegiatan, agar dapat mengukur pemahaman peserta dan memperoleh masukan untuk perbaikan. Terakhir, melibatkan relawan atau profesional dari bidang psikologi, kesehatan, atau seni dapat memperkaya konten dan pendekatan kegiatan, sehingga lansia memperoleh pengalaman yang lebih bermakna dan menyeluruh.

## REFERENSI

- Apriani, M., & Wulandari, R., 2023, Promosi Kesehatan dalam Peningkatan Hidup Lansia Menuju Sehat dan Bahagia, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Anak Bangsa*, Vol. 1(1), hal. 1–5.
- Gasril, Pratiwi. 2024. "Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Lansia terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI* 8(3):390–93. doi: 10.37859/jpumri.v8i3.8150.
- Fitrianingsih, J., 2022, Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Moncongloe Bulu, *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, Vol. 2(1), hal. 43–49.
- Ningsih, S. D., Sari, I. P., & Ramadhani, S., 2025, Upaya Memelihara Kesehatan Mental dan Menjadi Lansia Produktif dan Mandiri, *Jurnal Abdimas Mutiara*, Vol. 6(1), hal. 1–7.
- Rahayu, S., Sucipto, A., & Rahayu Ningtyas, N. W., 2025, Pemberdayaan Gerakan Sayangi Lansia (GSL) dalam Upaya Mewujudkan Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif), *Jurnal Abdi Masyarakat Cendekia*, Vol. 3(1), hal. 36–42
- Safitri, S. Z., Azizah, O., Salsabilla, W., Tantri, E., Hasan, N. L., & Bedi, F., 2024, Pengaruh Gaya Hidup terhadap Psikologi Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha, *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 8(6), hal. 1–8."
- Sinambela, Charly Mario Leonard. t.t. "MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA STRATEGI UNTUK KESEHATAN FISIK DAN MENTAL."
- Syam, A., Marilalan, S., & Kadrianti, E., 2023, Kepribadian Lansia dan Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Harian, *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, Vol. 14(1), hal. 48–55.